Tabelul 2. Analiza comparativă a nivelului pregătirii polivalente, dintre testările 1 (septembrie-octombrie) și 2 (februarie), al sportivei participante la studiul de caz

Nr. crt.	Exerciții de control	Inițial Sept./Octom.	Intermediară Februarie	Diferența, %
1	Alergare 30m start din picioare (sec)	4,5	4,1	[illegible]
2	Alergare 30m din lansat (sec)	4,0	3,7	-8,1
3	Săritura în lungime de pe loc (cm)	225	250	11,1
4	Triplusalt de pe loc (cm)	6,60	7,25	9,8
5	Pentasalt de pe loc (cm)	11,80	12,65	7,2
6	Decasalt de pe loc (cm)	24,50	26,50	8,1
7	60m pas sărit (nr. pași)	25	21,5	16,3
8	60m pas sărit (sec)	10,7	9,4	13,8
9	Alergare 60m, start din picioare (sec)	8,3	7,8	-6,4
10	Alergare 150m, start din picioare (sec)	21,0	19,9	-5,5
11	Alergare 350m, start din picioare (sec)	57,0	51,0	-11,8
12	Alergare 600m (sec)	105,0	97,5	-7,7



















UNIVERSITATEA DE STAT DE EDUCAȚIE FIZICĂ ȘI SPORT

Centrul de cercetări științifice în domeniul educației fizice și sportului

CONFERINȚA ȘTIINȚIFICĂ INTERNAȚIONALĂ A STUDENȚILOR ȘI MASTERANZILOR

(ediția a XXII- a)

„PROBLEME ACTUALE ALE TEORIEI ȘI PRACTICII CULTURII FIZICE"



11 aprilie, 2019